БОРИС ПАВЛИЧЕНКО

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ — РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Издательские решения

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Автор этой книги – профессиональный журналист, работал в печати и на телевидении. Много лет серьезно изучает древнейшее растение и напиток – чай. Выезжал в Китай и Японию в составе научно-исследовательских «чайных экспедиций». Организовал собственную школу «чайного искусства», где преподавал науку чайной церемонии, консультирует, как обустроить чайный клуб, чайный бар, организовать торговлю чаем. Публикуется в популярных и специализированных изданиях. Из книги вы узнаете, что такое зелёный чай, каков его состав, каковы полезные свойства, где его купить, как сохранить и правильно приготовить, в какой посуде, на какой воде, где можно познакомиться с традиционной чайной церемонией.

- Борис Павличенко
  - Предисловие
  - Немного истории
  - Что же такое – зелёный чай?
  - Влияние чая на здоровье и самочувствие
    - Состав чая
    - Воздействие чая на организм человека
      -
      -
    - Вода для чая
      -
      - Правильная вода
    - Правильная температура
      -
      - Рыбьи глаза (75—85° С)
      - Жемчужные нити (85—90° С)
      - Бурные валы (90—99° С)
      - Ещё один способ
    - Способ заваривания чая без чайника (для одного пьющего)
    - Способ заваривания чая в чайнике (для трёх-четырёх пьющих)
    - Способ заваривания чая в гайвани
  - Покупка чайника
    -
    -
    - Рецепты с зелёным чаем
      - Жасминовый чай с медом

- Зелёный чай с лимоном
- Рыба, пропаренная в жасминовом чае
- Чайное мороженое

- Покупка чая
- Как же правильно выбирать чай?
- Хранение чая
- Знаменитые китайские чаи
  -
  - Си Ху Лун Цзин
  - Хуан Шань Мао Фэн
  - Дунтин Билочунь
  - Мэндин ЧА
  - Лу Шань Юнь У Ча
  - Синь Ян Мао Цзянь
  - Тай Пин Хоу Куй
  - Лю Ань Гуа Пянь
  - Цзин Тин Люй Сюэ
  - Э Мэй Чжу Е Цин
  - Нань Шань Шоу Мэй
  - У И Янь Ча
  - У И Жоу Гуй
  - Те Гуань Инь
  - Тай Вань У ЛуН
  - Бай Хао Инь Чжэнь
  - Цзюнь Шань Инь Чжэнь
  - Юньнань То Ча «Юньнань Туо Ча»
  - Мо Ли Хуа Ча
- Японские чаи
  - Сенча
  - Генмайча
- Как правильно приготовить японский зелёный чай, чтобы наслаждаться его вкусом?
- Использование спитого чая
  -
  - Чай и косметика
  - Чайные ванны
  - Чай и обувь
- Где приобрести качественный чай?
- Словарь

Борис Павличенко
Зелёный чай – руководство пользователя

Предисловие

Зелёный чай стал очень популярен в России: его пьют не только из-за изумительного вкуса, но и по причине множества полезных для здоровья человека качеств – чай помогает контролировать уровень холестерина в крови, предохраняет от рака, укрепляет иммунную систему.

Зелёный чай отличается от чёрного (красного), и поэтому обращаться с ним надо тоже по-другому. А в связи с многообразием его типов и сортов становится понятно, что и способов заваривания гораздо больше – тут уже не обойдёшься простым кипятком и стандартным пакетиком…

Эта книга откроет вам секреты приготовления настоящего зелёного чая: просто в чашке, в чайнике или, по древнему китайскому методу, в гайвани – каждый раз отличного качества и вкуса. Здесь вы найдёте описания и способы обращения с наиболее известными и модными зелёными чаями, начиная со знаменитого Колодца Дракона и заканчивая популярным в Японии, Америке и Европе Генмайча, чаем, приготовленным с обжаренным рисом. Узнаете и о том, как выбрать настоящий чай (отличить качественный от подделки), как его сохранить и использовать при приготовлении других блюд и десертов. Как, в конце концов, использовать спитой чай – ему, оказывается, тоже найдётся применение.

В конце книги мы поместили небольшой словарик чайных терминов и список мест, где, по нашему мнению, можно приобрести качественный чай и достойную чайную утварь, а также продегустировать некоторые знаменитые, а также не очень известные чаи.

Немного истории

«Переступив через порог своего дома, прежде всего позаботься о семи вещах: топливе, рисе, масле, соли, соевом соусе, уксусе и чае».

Старая китайская поговорка

Традиция чаепития уходит глубокими корнями в историю Китая. Первооткрывателем чая считается второй император Поднебесной Шэнь Нун, правивший страной почти 5000 лет назад. Легендарный император не только научил китайцев возделывать землю и торговать, но и открыл для них чудесное растение – чай.

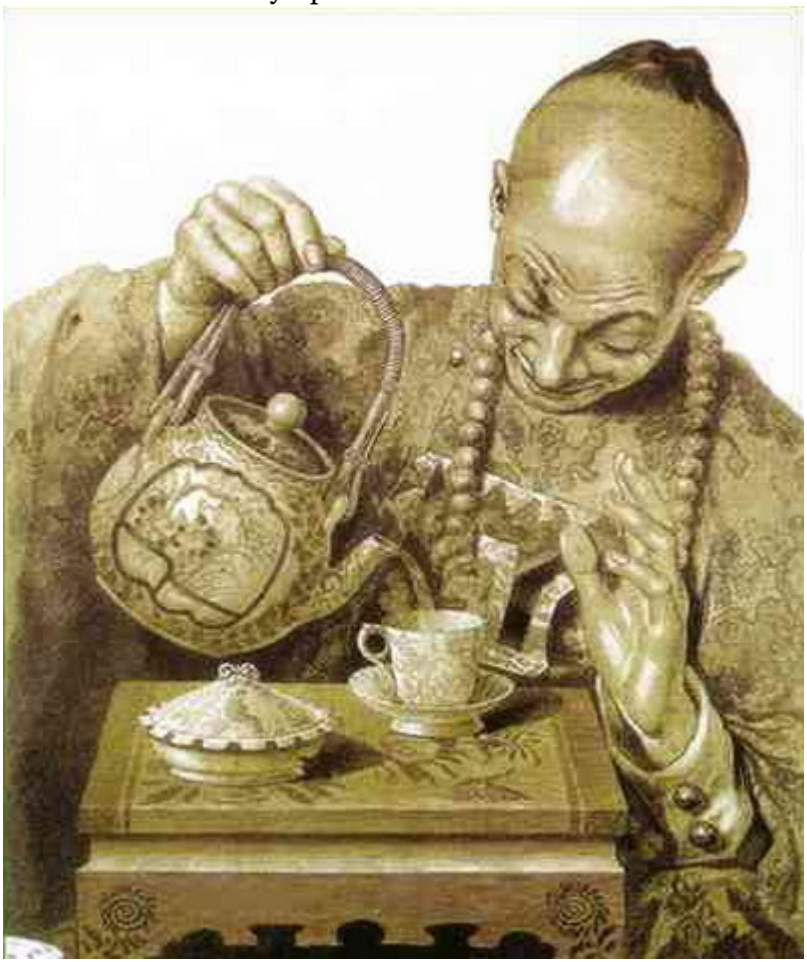
Долгое время чай употребляли совсем по-другому, нежели сейчас, в частности воду для чая всегда солили. Это был скорее чайный суп, а не напиток в нашем понимании. Сам чай был плиточный, и его кипятили. Затем получило распространение употребление порошкового чая. Его взбивали. Именно этот способ был заимствован, а затем доведен до уровня церемонии японцами. А после того, как китайцы освободились от нашествия иноземцев, возродилось чаепитие уже в другом, хорошо знакомом нам виде – заваривать в основном стали целые листья, которые не взбивали и не кипятили, а настаивали. И наконец, в эпоху династии Цин (1644– 1911) разрабатывается китайская чайная церемония Гунфуча и устанавливается современное обилие сортов китайского чая и способов их пития.

Во времена династии Тан (618– 907) жил некто по имени Лу Юй. Юношей принявши постриг в одном из буддийских монастырей, а впоследствии возвратившись к мирской жизни, Лу Юй более всего известен тем, что, собрав воедино крупицы знаний своих предшественников и современников, написал первый в мире сводный научный труд, посвященный чаю, – «Ча цзин» («Трактат о чае»). Выход этой книги способствовал популяризации искусства чаепития во всем Китае, превратив в заядлых почитателей этого напитка и императора с его чиновниками, и последнего уличного бродягу. Более того, чай вскоре после этого прижился во многих соседних странах – Корее, Японии, государствах Юго-Восточной Азии.

В начале XVII столетия голландская Вест-Индская компания впервые представила чай на суд европейской публики. И уже

к середине того же века послеполуденное чаепитие (five o'clock tea) стало привычным ритуалом в жизни английской знати.

Примечательный факт: два наиболее распространенных фонетических варианта слова «чай» в языках, заимствовавших это понятие из китайского, – *cha* и *tee* – восходят к двум диалектам китайского языка. В государствах, воспринявших понятие чая, да и самый чай, из Северного Китая, – таких, как Россия, Япония, Турция, – хождение получили различные версии слова cha: *чай, chay, chya*. А языки в странах, связанных торговым судоходством с портами Южного Китая, Испании, Германии, Англии, усвоили фонетические формы (соответственно — *te, tee, tea*), которые близки южнокитайскому произношению.



китайская гравюра XVIII века

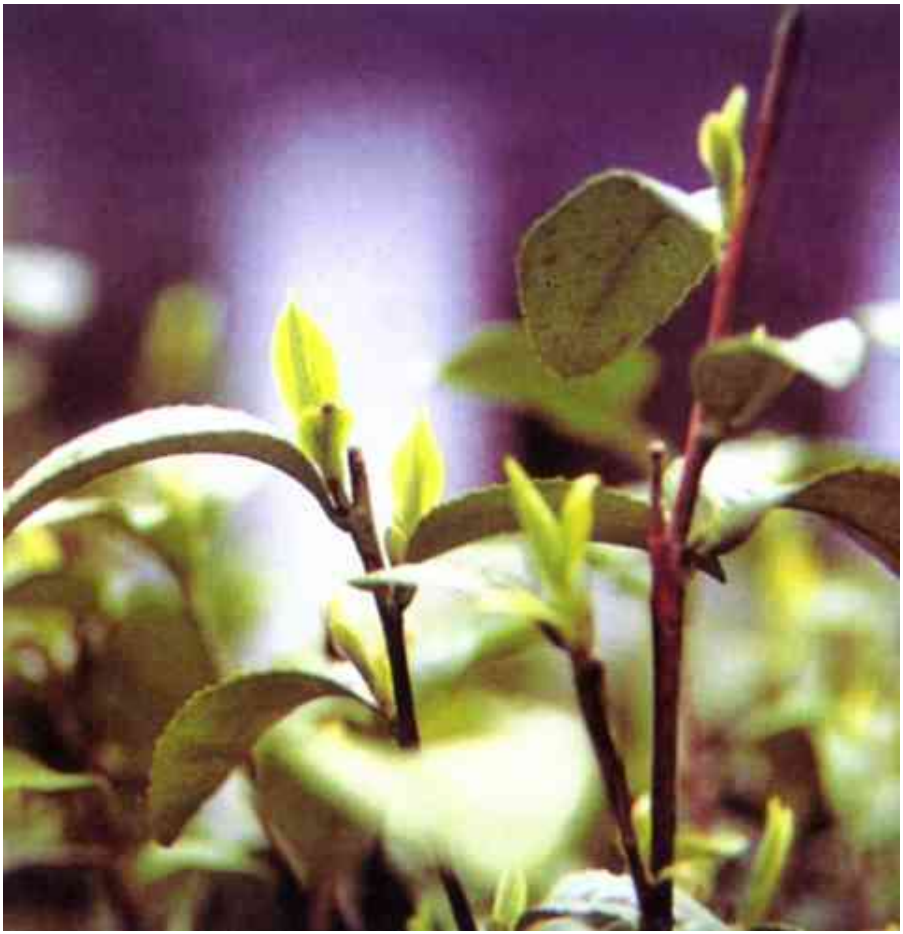
Что же такое – зелёный чай?

Сначала о ботаническом виде: чай китайский – это многолетний вечнозелёный кустарник или небольшое дерево (до 10 метров высотой) семейства чайных. Латинское название *camellia sinensis* – китайская чайная камелия. Молодые, только что развернувшиеся листья покрыты серебристым пушком, они эллиптической формы, острозубчатые по краю. Живут листья целый год, опадая весной. Чайные цветки белые, с желтоватым или розоватым оттенком, пушистые. Цветёт растение в августе – сентябре. Плодоносит спустя год после цветения – в октябре – ноябре.

В определённое время с чайного куста собирают верхушки молодых побегов, на которых расположены один-два, но не более трёх молодых листьев (чем меньше их в побеге, тем выше сорт получающегося чая). Затем листья расстилают тонким слоем, подвергая продолжительному (или непродолжительному) завяливанию, в результате которого они становятся мягкими, и скручиванию. При этом в них продолжается процесс ферментации, ведущий к значительному изменению химического состава чайного листа, его цвета и вкуса. К концу процесса ферментации листья приобретают медно-красную окраску и специфический чайный аромат. Самые нежные верхние листочки побегов чайного куста, покрытые бело-серебристыми волосками, служат сырьём для получения наилучших сортов чая.

Некоторые люди полагают, что чёрный и зелёный чаи получают из листьев различных растений. Такое мнение, безусловно, ошибочно. И чёрный и зелёный чаи получают из одного сырья, различия заключаются лишь в способах его обработки. Для приготовления зелёного чая используют те же молодые листья, но их не подвергают ферментации, а сразу после сбора сушат. Листья при этом сохраняют свой зелёный цвет и максимум природных свойств (технология производства черного чая ведёт к потере половины катехинов, снижению его целебных свойств).

Зелёный же чай биологически более активен. Он хорошо освежает, стимулирует работоспособность, прекрасно утоляет жажду. Заваренный высококачественный зелёный чай имеет лимонный цвет, а более низкокачественные сорта – жёлтый.



Чайный куст

Влияние чая на здоровье и самочувствие

«Каждый новый лист чая продлевает жизнь».

Японская поговорка

Состав чая

Хотя чай изучают на протяжении веков, а над раскрытием его химического состава учёные трудятся по меньшей мере полторы сотни лет, только за последние десятилетия стало возможным получить сравнительно полное представление о том, какие химические вещества входят в состав чая.

Ещё в конце XIX века считали, что чай состоит из четырёх-пяти основных веществ, сегодня в чае насчитывают десятки одних лишь крупных групп веществ, каждая из которых включает множество сложных и простых элементов. Общее число входящих в чай химических веществ и соединений пока ещё невозможно подсчитать, десять-пятнадцать лет тому назад их насчитывалось около 130, а в настоящее время обнаружено уже около 300, причём 260 из них уже удалось идентифицировать, то есть раскрыть их формулу.

Даже беглое и неполное ознакомление с химическим составом чая свидетельствует о том, что природа создала в чайном листе целую химическую лабораторию. Причём самое замечательное заключается в том, что это – постоянно действующая лаборатория. Сложнейшие химические изменения, взаимодействия, процессы окисления и превращения одних веществ в другие происходят в чайном листе непрерывно, не только пока он жив, пока он растёт, не только тогда, когда, попадая в обработку, он подвергается всевозможным завяливаниям, скручиваниям и ферментациям, но даже и тогда, когда он превращается в маленькую сухую чаинку и, казалось бы, безжизненно лежит с миллиардами себе подобных где-нибудь на полках магазинов или в вашем кухонном шкафу.

Какие же вещества есть в чайном листе?

Дубильные вещества – один из существенных компонентов чая и чайного настоя. Они составляют 15—30 % чая и представляют собой сложную смесь более трёх десятков полифенольных соединений, состоящую из танина и различных (по крайней мере, семи) катехинов, полифенолов и их производных. Представление о том, что танин придаёт чаю горечь, неверно. Если в свежем чайном листе танин действительно обладает горьким вкусом, то после обработки эта горечь исчезает, и танин в чае приобретает приятную терпкость, придающую основной вкус чайному настою. Особо следует подчеркнуть, что танин и катехины чая обладают свойствами *витамина Р* и именно из-за наличия танина чай является для нас главным источником получения этого важного для организма

витамина. Содержание танина в зелёных чаях почти вдвое выше, чем в красных, поскольку в зелёных чаях танин находится почти в неокисленном состоянии, в то время как в красном чае до 40—50 % танина окислено. Последние научные исследования доказали, что благодаря высокому проценту содержания катехина зелёный чай является прекрасным профилактическим средством, предупреждающим развитие онкологических заболеваний и сахарного диабета.

Эфирные масла имеются как в зелёном чайном листе, так и в готовом чае. Несмотря на их крайне незначительное количество, они более других веществ привлекали внимание человека: именно им справедливо приписывали неповторимый чайный аромат.

Алкалоиды являются существенным компонентом чая. Среди алкалоидов самым известным всегда был и остается кофеин, или, как его ещё называют в составе чая, теин. Теин – один из главных виновников тяги людей к чаю как тонизирующему напитку. В чистом виде он представляет собой бесцветное, не имеющее запаха, горькое на вкус вещество, содержащееся не только в чае, но и в кофе, какао, орехах кола, матэ.

Вопреки распространённому мнению кофеина гораздо больше содержится именно в чае (от 1 до 4%), чем в кофе, но чайный кофеин, или теин, действует мягче, чем чистый кофейный кофеин, по целому ряду причин: во-первых, потому, что для заварки берут обычно меньшее количество чая, чем кофе, и, следовательно, создают меньшую концентрацию теина, а во-вторых, теин в чае выступает не изолированно, а в комплексе с танином, образуя соединение *таннат кофеина*, который действует более опосредованно, более смягченно на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы. Теин обладает ещё одним замечательным свойством: он не задерживается, не накапливается в организме человека, что исключает опасность отравления теином при самом частом употреблении чая.

Теин принадлежит к тем немногим веществам чая, состав и количество которых совсем незначительно изменяются при переработке. Между тем различные сорта чая содержат различный процент теина. Долгое время это оставалось загадкой. Затем выяснили, что теин распределяется неравномерно в чайном растении. Первый листочек флеши (то есть лист первого сбора) содержит 4—5% теина, второй – 3—4%, третий – 2,5%, остальные – от 0,5 до 1,5%. В семенах же чая кофеин совершенно отсутствует. Это означает, что вещество это не заложено в чае от рождения, а накапливается в процессе выращивания чайного куста. Отсюда понятно, что чаи высокого

качества, изготовленные из первых листочков, содержат больше теина, чем чаи из грубого сырья. Помимо теина в состав чая входят в незначительном количестве и другие алкалоиды.

Белковые вещества вместе со свободными аминокислотами составляют от 16 до 25 % чая. Белки – важнейшая составная часть чайного листа. Белками являются все ферменты. Кроме того, белки служат источником тех аминокислот, которые возникают в процессе переработки чайного листа в готовый чай. По содержанию белков и их количеству, а следовательно, по питательности чайный лист не уступает бобовым культурам. Особенно богаты белками зелёные чаи.

Аминокислот в чае обнаружено 17, причём природа одной из них до сих пор не выяснена. Среди аминокислот чая имеется глютаминовая кислота, чрезвычайно важная для жизнедеятельности человеческого организма, активно способствующая восстановлению истощённой нервной системы.

Пигменты, входящие в состав чая, играют также немаловажную роль. Люди давно заметили способность чайного настоя принимать различную окраску, всевозможные оттенки от светло-зелёного до тёмно-оливкового и от желтоватого и розоватого до красно-коричневого и тёмно-бурого и связывали это с наличием в чае различных красителей. Однако долгое время считали, что основным красителем являются дубильные вещества. Между тем в пигментации (окраске) чайного настоя принимают участие такие пигменты, как всем известный хлорофилл, содержащийся главным образом в зелёном чае, а также ксантофилл и каротин.

Кроме перечисленных пяти важнейших групп веществ немалое значение для потребителя чая имеют *минеральные, неорганические, смолистые вещества, а также органические кислоты и углеводы*, содержащиеся в чае в меньших количествах.

В чае присутствуют чуть ли не все известные нам *витамины*. В нём имеется *провитамин А-каротин*, важный для нашего зрения (особенно для людей пожилого возраста, склонных к заболеванию кератитом) и обеспечивающий нормальное состояние слизистых оболочек носа, глотки, гортани, легких, бронхов, мочеполовых органов.

В чае представлена и обширная группа *витаминов В*. *Витамин B_1 (тиамин)* способствует нормальному функционированию всей нашей нервной системы, а также принимает участие в регулировании деятельности большинства желез внутренней секреции (надпочечников, щитовидной железы и половых желез). Неплохо действует этот витамин и на больных диабетом, язвой желудка и подагрой. *Витамин B_2 (рибофлавин)*

делает нашу кожу красивой, эластичной, предотвращает или снижает её шелушение, сухость, а также облегчает излечивание экземы. Но, кроме того, рибофлавин применяют для лечения тяжёлых заболеваний печени: бронзовой болезни, циррозов, гепатитов, диабета, а также при дистрофии миокарда. К группе витаминов В принадлежит и пантотеновая кислота – *витамин B_3*, препятствующий развитию кожных заболеваний (дерматитов) и крайне важный для нашего организма как катализатор всех процессов усвоения поступающих веществ. Наконец, близка к этой группе и *никотиновая кислота (витамин РР)* – противоаллергический витамин, очень устойчивый к высоким температурам и хорошо растворимый в воде. Содержание никотиновой кислоты в чае исключительно велико, в сотни раз больше, чем *витамина B_1*.

Имеется в чае и *витамин С*. В свежем чайном листе его в четыре раза больше, чем в соке лимона или апельсина, но при обработке часть *витамина С*, естественно, теряется. И тем не менее его остается не так уж мало, особенно в зелёных и жёлтых чаях, где аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в красных. Но основным витамином чая является *витамин Р. Витамин Р (или C_2)* в комплексе с *витамином С* резко усиливает эффективность аскорбиновой кислоты, способствует её накоплению и задержанию в организме, а также помогает усвоению *витамина С*. Почти всем продуктам из чая, содержащим катехины, в том числе чайным красителям, свойственна так называемая Р-витаминная активность, т. е. способность действовать как *витамин Р. Витамин Р* укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает внутренние кровоизлияния. По содержанию *витамина Р* чай не имеет себе равных в растительном мире, он в этом отношении гораздо богаче гречихи (85 единиц в чае, 61– в гречихе). Наибольшей Р-витаминной активностью обладает зелёный чай. Выпивая 3—4 чашки правильно заваренного чая, мы обеспечиваем свой организм суточной профилактической дозой *витамина Р*. Не менее важен для нас и содержащийся в чае *витамин К*, способствующий образованию в печени протромбина, необходимого для поддержания нормальной свертываемости крови.

Химический состав чая не есть некая постоянная и неизменная величина, он меняется непрестанно вплоть до того самого момента, когда мы делаем глоток чая. Кроме того, химический состав чая связан с условиями его произрастания и со способом обработки, отчего чаи из разных районов произрастания, разных типов и даже разных сортов имеют

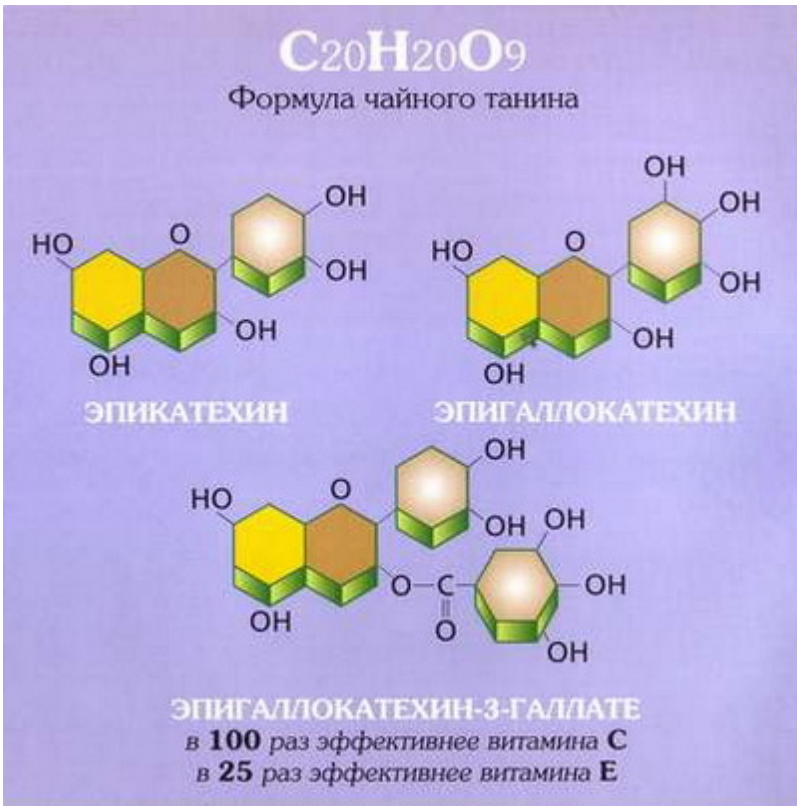
различный химический состав. Вот почему разные типы и сорта чая неодинаково воздействуют на организм человека.

Но в целом чай – сокровищница полезных для человека веществ. Недаром с древнейших времен чай считали чудесным, волшебным напитком. Однако древние не могли даже догадываться о тех двух великолепных свойствах чая, про которые теперь знаем мы.

Одна из замечательных способностей чайного растения состоит в том, что оно вытягивает из почвы и синтезирует самые разнообразные и редкие, причем весьма полезные для человека вещества. Природа не остановилась на этом и щедро одарила готовый чай другой, не менее удивительной способностью – отдавать в раствор свою самую лучшую, самую ценную, самую полезную для человека часть. Вот почему и теперь, зная химический состав чая, мы с ещё большим правом, чем древние, можем восхищаться этим напитком и так же, как древние, имеем все основания смотреть на чай как на чудо.

За много столетий до того, как химический состав чая стал известен, люди эмпирическим путем обнаружили многие лечебные и питательные свойства чая. Чай издавна ценился как исцеляющий напиток, и поначалу употребляли его как лекарственное средство. Люди раньше всего заметили, что чай стимулирует жизнедеятельность организма, усиливает работоспособность, устраняет усталость. Долгое время думали, что чай оказывает тонизирующее действие на человека в первую очередь тогда, когда служит ему для утоления жажды и для согревания; затем заметили, что чай повышает энергетику организма, поскольку действует и как средство, утоляющее голод. Действительно, ни в коей мере не заменяя пищи, чай в то же время помогает человеку выдерживать довольно длительное время её недостаток, причём при употреблении чая во время скудного питания в значительной степени сохраняется работоспособность. Это свойство чая – замедлять или уменьшать изнашиваемость человеческого организма – издавна обеспечило ему славу идеального напитка для путешественников, моряков, охотников и людей других профессий, которые вынуждены работать в полевых условиях, часто менять обстановку, испытывать физические и нервные нагрузки, перенапряжение.

Воздействие чая на организм человека



Формула чайного танина

«Каждое лекарство от своей болезни, а чай – лекарство от тьмы болезней».

Восточная мудрость

Органы пищеварения. Давно было замечено, что крепкий чай действует как хорошее средство при расстройствах желудка, причем в случаях острого расстройства чай фактически остается единственным продуктом, который больной может употреблять в пищу. Чай помогает во многих случаях отрегулировать процесс пищеварения.

Сравнительно недавно учеными были экспериментально установлены бактерицидные и бактериостатические свойства теотанина, то есть способность убивать или подавлять не только

бактерии гниения, но и более специфические микробы вроде дизентерийной палочки Флекснера, тифопаратифозные палочки «А», гемолитический желтый стафилококк и золотистый стрептококк. При этом чем выше сорт зелёного чая, тем резче выражена его антимикробная активность. Лечение дизентерии зеленым чаем в несколько раз эффективнее, чем лечение другими дорогостоящими и дефицитными препаратами, а кроме того, более полезно для здоровья больных, так как не дает побочных осложнений.

Чай благотворно действует на пищеварительный тракт человека также в силу своей способности абсорбировать вредные для организма вещества, поэтому он не только «очищает» органы пищеварения от микробов, но и выполняет своеобразную химчистку всего содержимого нашего желудка, почек и отчасти печени.

Свойства чайного танина делают чай превосходным профилактическим и лечебным средством от атонии (ослабления тонуса) пищеварительного тракта. Чай способствует усвоению пищи, чрезвычайно облегчает процесс пищеварения, создает условия для его правильного течения, предотвращая тем самым заболевания пищеварительных органов. Вот почему очень полезно пить чай после еды, особенно после жирной, мясной и тяжелой пищи.

Благотворное влияние чай оказывает на почки и мочевыводящие пути. Из-за наличия теобромина чай обладает умеренным мочегонным свойством. По-видимому, огромное значение для органов мочеполового тракта играют эфирные масла, содержащиеся в чае, а также теин, который стимулирует деятельность почек, действуя как диуретик.

Чай эффективен как предупредительное средство против образования камней печени, почек и мочевого пузыря. Китайцам и японцам, например, почти неизвестны желчно-каменные болезни. А ведь именно в Юго-Восточной Азии, как нигде в мире, не только регулярно пьют чай, но и умеют заваривать его, сохраняя в настое максимум эфирных масел.

Чай способствует накоплению *витамина С* в печени, почках, селезенке, надпочечниках, что облегчает работу этих органов у здорового человека и помогает быстрее излечивать их в случае заболевания.

Очистительные свойства чая положительно сказываются и на лимфатической системе. Людям, склонным к заболеваниям лимфатических желез, можно посоветовать чай как превосходное профилактическое средство.

Органы дыхания. Замечено, что при потреблении чая

количество вдыхаемого легкими воздуха и выдыхаемой ими углекислоты увеличивается. Вот почему при всех простудных и воспалительных заболеваниях органов дыхания (бронхи, легкие) чай бывает исключительно полезен и как потогонное, и как стимулирующее процесс средство. Зелёный чай – прекрасный терморегулятор тела, его полезно пить как в условиях холода, так и в условиях жаркого климата.

Аналогичное стимулирующее воздействие оказывает чай и на дыхание нашей кожи, а также на ее общее состояние. Чай усиливает дыхание кожи, вызывает расширение кожных пор, содействует интенсивному потоотделению и не только механически, но и биохимически очищает и прочищает поры. Кроме того, *витамин В,* содержащийся в чае, способствует повышению эластичности кожных покровов, ликвидирует сухость кожи, делает ее упругой, полнокровной, а *витамины Р* и *К* придают коже красивый внешний вид и приятный телесный цвет, укрепляя стенки мельчайших сосудов и устраняя тем самым возможность различных подкожных кровоизлияний, проявляющихся в виде посинения или покраснения отдельных участков кожи.

Если чай оказывает комплексное оздоровляющее воздействие на все внутренние органы, занимающиеся переработкой и обменом веществ, то он должен благотворно влиять на общий обмен веществ в нашем организме, выполнять роль своего рода регулятора обмена веществ, а следовательно, и предотвращать болезни, связанные с нарушениями этого обмена. И действительно, еще в древности было замечено, что чай освобождает от тучности, предупреждает подагру, накопление солей и других токсинов, излечивает от золотухи. Чай используют для лечения различных *авитаминозов*, в частности *цинги*.

Сердечно-сосудистая система. Зелёный чай превосходно действует на кроветворение и сердечно-сосудистую систему. Соли железа, имеющиеся в чае, играют положительную роль в кровообразовании, улучшают состав крови, повышают количество красных кровяных телец, а *катехины* чая активизируют деятельность печени и селезенки, помогают через эти органы обогащению крови витаминами.

Что же касается сосудистой системы, то зелёный чай действует на нее успокаивающе, ликвидирует спазмы сосудов, расширяет их и тем самым облегчает процесс кровообращения, создает нормальное кровяное давление. Поэтому предубеждения гипертоников против чая не имеют оснований. Наоборот, при гипертонии катехины чая, употребленные в более

концентрированном виде, как препарат, снижают кровяное давление и во всех случаях снимают головные боли и шум в ушах. Людям, предрасположенным к апоплексии или закупорке сосудов, особенно полезен зелёный чай, ибо он поддерживает нормальную упругость стенок мельчайших кровеносных сосудов – капилляров, укрепляет эти стенки в случае их слабости, предотвращает их проницаемость и тем самым значительно снижает возможность внутренних кровоизлияний.

Чай способен предотвращать, а иногда и устранять небольшие кровоизлияния, кровотечения слизистых оболочек, десен и даже отеки. Крепкий зелёный чай, а особенно препараты из него, были с успехом использованы при лечении тяжелых кровоизлияний желудочно-кишечного тракта и головного мозга и при старческой хрупкости капилляров. В наиболее серьезных случаях – при кровоизлиянии в глазное дно, различных капилляротоксикозах, ревматическом эндокардите и при болезни Верльгофа – применяют концентрированный препарат *витамина Р*, выделенный из чая.

На *Р-витаминном* эффекте *катехинов* чая основано использование чая (опять-таки в первую очередь зелёного) против разного рода лучевых воздействий: при солнечных ударах, кварцевых ожогах, рентгеновских облучениях.

В странах Юго-Восточной Азии, где на протяжении веков эмпирически было выявлено, что чай является одним из радикальнейших средств предотвращения склероза и способствует долголетию, не считали нужным это как-то доказывать. Лишь в последнее время ученые поставили перед собой задачу не только исследовать, как действует чай на человека, благодаря каким свойствам он предотвращает склероз, но и выяснить, какие сорта зелёного чая способствуют этому в большей степени.

Тонизирующее воздействие чая испытывает и наша мышечная система, наша мускулатура, следствием чего и является повышение работоспособности. Однако чай оказывает на нее влияние не прямо, а косвенно – через посредство сосудистой, дыхательной и нервной систем. Влияние чая на нервную систему, особенно на центральную нервную систему, ученые признавали с древнейших времен.

Всем, кто знаком с чайным напитком, приходилось испытывать его воздействие на деятельность мозга. Научными исследованиями подтверждено, что чай благодаря теину снимает головную боль и придает бодрость, прогоняет сон и дает возможность работать ночью, а также то, что чай помогает раскрытию творческих сил мозга, увеличивает способность мозга

перерабатывать полученные впечатления, располагает к более углубленному и сосредоточенному мышлению. Многие ученые отмечают, что именно под влиянием чая творческий процесс резко активизируется, при этом значительно увеличивается полет фантазии, возникновение идей и ассоциаций, а внимание человека с еще большей легкостью сосредоточивается на определенном вопросе.

Все эти наблюдения за действием чая на нашу центральную нервную систему находят свое научное объяснение. Прежде всего, кофеин или теин, находясь в составе чая в сочетании с другими алкалоидами, такими как теобромин и теофиллин, в целом успокаивающе действуют на нашу нервную систему, лишь слегка возбуждая ее, причем за возбуждением, вызванным чаем, не следует никакого угнетения, как это бывает при употреблении кофе или какао. Активизация деятельности головного мозга, т. е. усиление процесса мышления и его углубление, происходит под действием чая потому, что чай усиливает процесс питания кислородом сосудов головного мозга, расширяет их, облегчает и углубляет дыхание, очищает организм и, прежде всего, кровеносную систему от токсинов.

Но, помимо такого косвенного воздействия, чай действует и непосредственно на нашу периферическую и центральную нервную системы, в частности на кору головного мозга, благодаря содержанию в нем *ксантинов* – именно они дают основной стимулирующий эффект, вызывают легкость и быстроту мышления.

Благодаря мгновенному действию чая на нервную систему снимается усталость, так как чувство усталости у человека вызвано первоначально в результате утомления нервных клеток, а не утомления мышц, которое наступает значительно позже. Поэтому снятия утомления нервных клеток бывает в большинстве случаев вполне достаточно, чтобы исчезло чувство усталости в целом.

Японские ученые доказали, что чай является прекрасным противоядием при отравлении стронцием-90, поглощающим и выводящим из организма до 90% этого элемента. Данный вредный изотоп, содержащийся в радиоактивных осадках, проникает в организм человека не только непосредственно из радиоактивного воздуха, но и с молоком и овощами и вызывает такие раковые заболевания, как лейкемия. Чайные катехины не дают возможности стронцию перейти в кровь и костный мозг, предотвращая, таким образом, это страшное заболевание.

Наблюдения за больными, пострадавшими от атомного

взрыва в Хиросиме, показали, что те больные, которые уехали к родным в чаепроизводящий район Удзи и пили много высококачественного зелёного чая, не только выжили, но и утверждали, что от чая им стало лучше.

В результате комплексного положительного воздействия чая на нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы и другие внутренние органы создается известный «моральный» эффект от чая: после его принятия улучшается общее расположение духа, люди делаются более благодушными и миролюбивыми. Этот эффект также был известен с древнейших времен, и он дал повод к обычаю вести деловые, а особенно дипломатические переговоры за чаем.

Вода для чая

«Отборный чай, мягкий аромат могут быть восприняты только посредством воды, потому что если нет хорошей воды, то нечего и говорить о чае».

Сюй Цышу, династия Мин, трактат «Разъяснения о чае»

Наилучшей водой для чая будет та вода, в которой полностью отсутствует хлор, щелочь, нерастворимые примеси, с чистым, сладким и живым вкусом. Лучшей на родине чая в Китае считается вода горных источников. Если же в окрестностях вашего местожительства нет гор, то воспользуйтесь следующими советами:

Правильная вода

1. Используйте фильтр для водопроводной воды. Например, фильтр фирмы «Барьер», который великолепно очищает воду, устраняя из нее хлор и вредные нерастворимые примеси.

2. Покупайте бутилированную артезианскую воду (в бутылках или канистрах), предварительно проверив содержание этикетки. Наилучшая вода для зелёного чая должна иметь показатель pH равный 7, а содержание минералов (TDS) от 40 до 50 ед.

Правильная температура

Температура воды очень важна для получения настоящего вкуса вашего чая. С течением времени вы, экспериментируя, найдете оптимальную температуру заваривания ваших любимых чаев, но, чтобы избежать разочарований (и горечи), мы рекомендуем начать с предлагаемых правил, разработанных на родине чая в Китае. Кстати, избегайте готовить воду для чая в алюминиевых, жестяных или чугунных сосудах, поскольку это может привнести металлический привкус в напиток.

В Древнем Китае выдающиеся исследователи и ценители чая различали как минимум пять стадий кипения воды. (По другим источникам, их было 16, причем каждая из них подходила для заваривания конкретного чая.) Но для того, чтобы упростить нашу задачу, мы предлагаем рассмотреть три основных.

Рыбьи глаза (75—85° С)

Пузырьки с булавочную головку, напоминающие размерами рыбьи глаза, начинают подниматься к поверхности воды и лопаются с шипящим звуком. Особенно нежные зелёные чаи (Колодец Дракона с Западного озера, например) очень хорошо завариваются при начальной температуре этого диапазона.

Жемчужные нити (85—90° С)

Когда пузырьки, лопаясь на поверхности, одновременно начинают активно проявляться на «берегах» (по краям окружности) сосуда, это называется – «жемчужные нити». Большинство зелёных чаев вполне адекватно ведут себя в этом диапазоне температур.

Бурные валы (90—99° С)

Большие пузыри «взрываются» на поверхности воды. Эта стадия наступает очень быстро после «жемчужных нитей». У нас это называется «крутой кипяток». В Китае такую воду называют «водой для пельменей». (В том смысле, что готовить еду на такой воде вполне возможно.) Подходит она для очень ограниченного количества зелёных чаев, например, прессованных.

Ещё один способ

Если вы всё-таки пропустили «жемчужные нити», и эта вода не подходит для вашего чая, можно применить следующий способ: быстро снимите сосуд с кипятком с плиты и поднимите его на уровень глаз. Обратите внимание на пар – если его клубы поднимаются прямо вверх, то температура воды ещё близка к крутому кипятку. Когда же пар начнёт отклоняться в стороны, то температура опустилась достаточно для заваривания большинства зелёных чаев. Естественно, этот способ эффективен в комнате, где нет сквозняков.

Способ заваривания чая без чайника (для одного пьющего)

Вам понадобится: две большие (200– 250 мл) кружки, ситечко (обычное, с ручкой), маленькая чайная ложечка, обычный зелёный чай.

1. Поместите две чайные ложки сухого чайного листа в одну из кружек.

2. Вскипятите 2—3 кружки холодной фильтрованной воды в кастрюле или ковше.

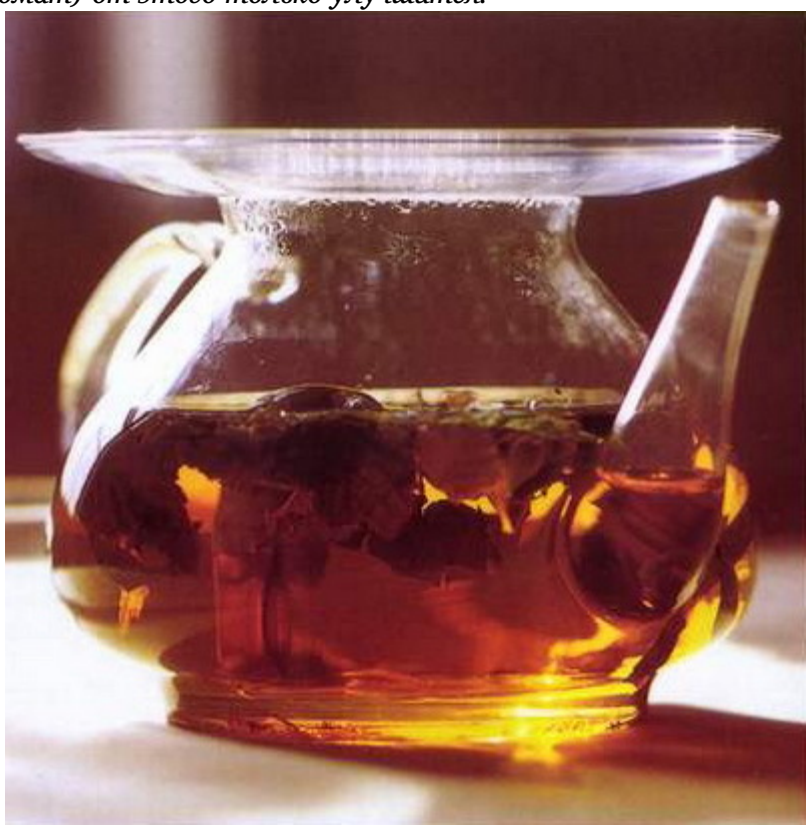
3. Доведите температуру воды до рекомендуемой для этого вида чая.

4. Залейте воду в чашку, в которую поместили чай.

5. Приблизительно через 1,5– 2 минуты перелейте чай через ситечко во вторую кружку.

6. Ещё через минуту-полторы насладитесь напитком.

Примечание. *Будет неплохо, если вы предварительно согреете обе чашки, сполоснув их горячей водой. Качество напитка (вкус и аромат) от этого только улучшится.*



Чайник из огнеупорного стекла

Способ заваривания чая в чайнике (для трёх-четырёх пьющих)

Вам понадобится: чайник ёмкостью 200—250 мл с внутренним ситечком, три-четыре чайные чашки объемом 50—60 мл, ситечко, сосуд типа молочника (китайское название – *чахай* или *гундаобэй*) ёмкостью 200—250 мл, чайная ложечка, зелёный чай.

1. Поместите в предварительно согретый чайник 3—4 ложечки сухого чайного листа.
2. Вскипятите воду до необходимой для этого чая температуры.
3. Залейте воду в чайник.
4. Через 1—1,5 минуты перелейте чай через ситечко в молочник.
5. Разлейте чай из молочника по чашкам и подайте гостям.
6. В зависимости от качества чая можете повторить заваривание 2—5 раз, каждый раз увеличивая время настаивания на 30—40 секунд.

Примечание. *Вся посуда, включая молочник и чашки, должна быть предварительно прогрета.*

Способ заваривания чая в гайвани

Гайвань

Гайвань – чашка с крышкой на блюдце – может быть использована для заваривания практически всех зелёных чаев. Использование *гайвани* для заваривания – практически идеальный способ для контроля как крепости, так и температуры напитка. Сегодня этот способ заваривания все больше входит в моду среди любителей зелёного чая. Причем *гайвань* может использоваться как для индивидуального чаепития, так и для угощения гостей. Особенность конструкции *гайвани* такова, что неплотно прилегающая к чашке крышечка вполне может быть использована вместо ситечка.

Для индивидуального чаепития вам понадобится: *гайвань* емкостью 50—70 мл, чайная чашка, чайная ложечка, чай.

1. Засыпьте в прогретую *гайвань* 1—2 ложечки чая.

2. Залейте согретой до нужной температуры водой и закройте сосуд крышкой.

3. Через 1—1,5 минуты можете пить чай прямо из *гайвани*,

слегка сдвинув крышку для того, чтобы она задерживала чаинки.

4. Можете перелить таким же образом (т. е. слегка сдвинув крышку *гайвани*) чай в чайную чашку.

Примечание. *В зависимости от качества чая и желания можете заливать чай горячей водой несколько (3—7) раз.*

Для угощения друзей чаем, заваренным в гайвани, вам понадобится: большая (емкостью до 200 мл) гайвань, чахай (или гундаобэй), 3—4 чайные чашки, чайная ложечка, чай.

1. Засыпьте в прогретую гайвань 2—3 ложечки чая.

2. Залейте согретой до нужной температуры водой и закройте чашку крышкой.

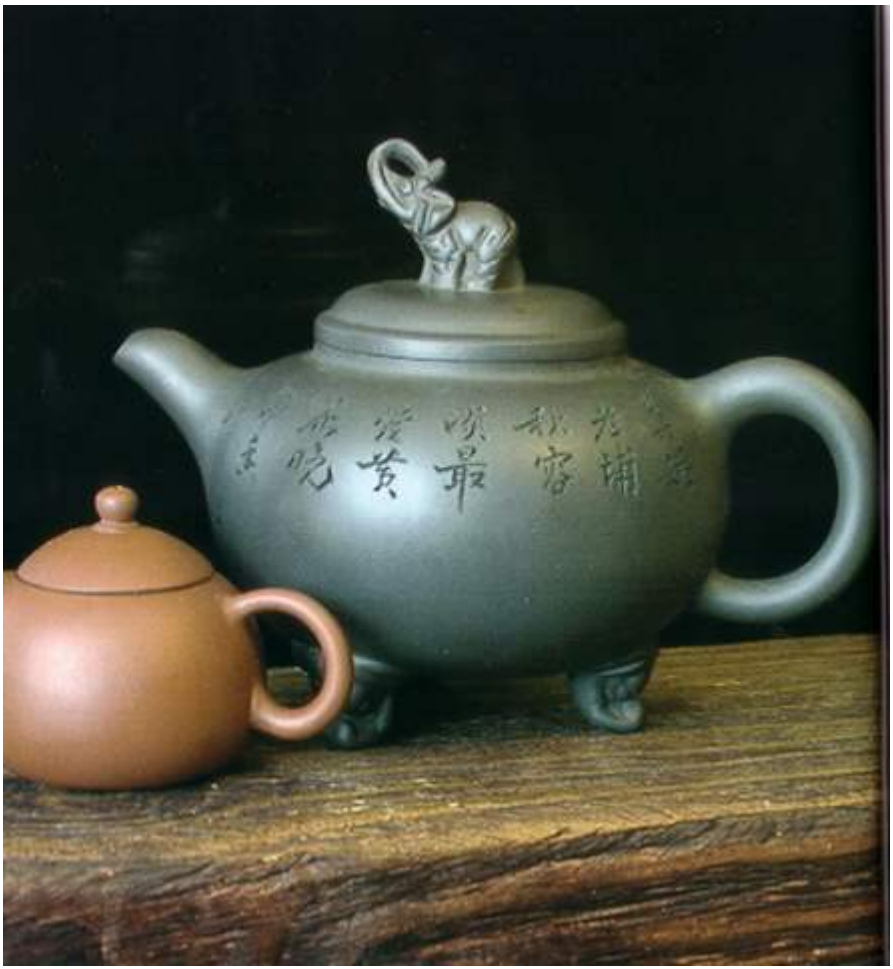
3. Через 1—1,5 минуты перелейте настой из гайвани в чахай.

4. Разлейте чай по чашечкам и предложите гостям.

5. В зависимости от качества чая можете повторить заваривание 2—5 раз, каждый раз увеличивая время настаивания на 30—40 секунд.

Примечание. *Напомним, что весьма желательно, чтобы вся посуда была предварительно прогрета горячей водой.*

Покупка чайника



Чайники из исинской глины

«Когда в доме появляется чайник, с ним вместе приходит благоденствие».

Древнее китайское изречение

Если вы купили эту книгу для того, чтобы действительно овладеть искусством приготовления зелёного чая, вам следует озаботиться приобретением правильных чайников. Правильные чайники бывают трех видов: фарфоровые, глиняные и из огнеупорного стекла.

При покупке *фарфорового чайника* следует обратить внимание на наличие дырочки на кнопке крышечки, на то, плотно ли прилегает крышечка к створу горлышка чайника, удобна ли ручка для ваших (и не только ваших) пальцев. Не выбирайте чайник из очень тонкого фарфора: здесь красота и легкость конфликтуют (по нашему мнению) с функциональностью и безопасностью. Подумайте, нравится ли он вам внешне, ведь вам придется смотреть на него и пользоваться им практически ежедневно.

Глиняные чайники – отдельная история. Огромное количество подделок зачастую ставит в тупик непросвещенного покупателя. Объясняем: хороший чайник из исинской глины (а это – лучший материал для изготовления чайников) не может стоить 300—500 рублей. И если уж вы покупаете чай по цене 20, 30, 50 у. е. за 100 г, то не пожалейте отдать за чайник 80—100 у. е. – не ошибетесь! Обратите внимание на следующие его параметры: насколько хорошо притерта крышечка, удобна ли ручка, хорошо ли сливается вода (струя вытекающей из носика воды должна быть ровной, плотной и не закручиваться), есть ли внутреннее ситечко (внутри чайника, там, где прикрепляется носик, должна быть решеточка с достаточным количеством дырочек). Оцените, удобно ли вам будет засыпать в него чай, а потом очищать от спитого. А лучше всего проконсультируйтесь с продавцом по всем этим вопросам. И не покупайте ничего там, где вам не смогут объяснить, как следует пользоваться и ухаживать за чайником.

Стеклянные чайники, гайвани и кружки. Согласитесь, картина превращающихся в целый лист только что бывших скрученными чаинок – завораживающее зрелище. А «танец чаинок», когда они погружаются на дно, а потом медленно поднимаются к поверхности… а распускающиеся в прекрасные цветки связанные в шары чаи! Стоит насладиться этими красотами через прозрачное стекло. Главное, убедитесь, что стекло, из которого сделаны чайники, кружки или гайвани, действительно жаропрочное. Чем толще будет стекло, тем надежнее.

Рецепты с зелёным чаем

Жасминовый чай с медом

Ингредиенты: *заваренный жасминовый чай – 300 мл; мед – 3 чайные ложки; лед – 1/3 шейкера.*

Поместите все продукты в шейкер, взбейте в течение 30 секунд, перелейте взбитую смесь в прозрачные стаканы и подайте.

Зелёный чай с лимоном

Ингредиенты: *заваренный з елёный чай – 300 мл; лимонный сок – 2 чайные ложки; мед – 3 чайные ложки; лимон – 2 ломтика; кубики льда – 1/3 шейкера.*

Соедините в шейкере мед, лимонный сок, зелёный чай и лед. Взбейте в течение 30 секунд, перелейте смесь в прозрачный высокий стакан и добавьте ломтики лимона.

Рыба, пропаренная в жасминовом чае

Ингредиенты: *филе щуки – 200 г; заваренный жасминовый чай – 200 мл; сухой маринад – 120 г; измельченный чеснок – 1/3 чайной ложки; поломанные листья жасминового чая – щепотка; масло растительное, соевый соус, соль, сахар – по вкусу.*

Смешайте чай, соевый соус, соль и сахар и тщательно перемешайте.

Выложите на плоскую сковороду рыбное филе, добавьте щепотку измельченных листьев жасминового чая, залейте половиной смеси и тушите на слабом огне в течение 8 минут.

Разогрейте растительное масло в воке и прожарьте там сухой маринад и измельченный чеснок.

В готовящееся филе влейте оставшуюся смесь, разложите продукт на красивое блюдо, полейте обжаренными маринадом и чесноком, украсьте нарезанными ломтиками огурца и подавайте. В качестве гарнира используйте белый рис.

Чайное мороженое

Ингредиенты (на 6 порций) : *0,5 стакана кипящей воды; 1,25 ст. ложки японского з елёного чая; 2 яичных белка; 1,5 стакана сахарной пудры; 1 яичный желток; 1,5 стакана*

взбитых сливок; з елёный пищевой краситель (по желанию).

Залейте чайные листья кипящей водой и оставьте настаиваться до полного охлаждения. Полученный настой процедите. В небольшой посуде взбейте яичные белки, по 1 ст. ложке добавляя сахар. Когда масса станет достаточно однородной, добавьте 1 желток, затем охлажденный чайный настой.

В отдельной посуде взбейте сливки, после чего соедините содержимое обеих емкостей вместе. При желании можно добавить 2—3 капли пищевого красителя. Разлейте смесь по стаканчикам, накройте крышками и поместите в морозильную камеру. Установите режим замораживания в соответствии с инструкцией к морозильнику.

Покупка чая

Покупка хорошего чая – не простой поход в супермаркет, где вы, ошибочно полагая, что чем дороже продукт, тем он лучше, подходите к полкам с огромным многообразием чаев и выбираете, что подороже… Тот зелёный чай, о котором говорится в этой книжке, не стоит покупать в супермаркетах. Как, впрочем, и в мини-маркетах. Лучше всего – в специализированных магазинах. И здесь, кстати, вас может ждать подвох: магазины с названием «Чай, кофе» или «Кофе, чай и другие товары» вряд ли смогут предложить вам качество. Чай и кофе – абсолютно разные продукты и должны продаваться в разных местах. Что ощущает покупатель, зайдя в такой магазин? Правильно! Дурманящий аромат кофе. Чай же, как известно, весьма гигроскопичен, т. е. обладает высокой способностью впитывать в себя посторонние запахи, поэтому продаваться должен в особых условиях – из герметично закупоренных сосудов. Поэтому настоящему знатоку и ценителю грустно смотреть на то, как продавцы насыпают чай прямо из стеклянных, плохо закупоренных витринных банок.

Стоит обсудить и сроки годности чая. Станете ли вы покупать прошлогодний виноград или, скажем, картофель, тем более когда уже есть собранный в этом году? Вот и с чаем та же история. Он хорош, когда свеж. А поскольку на родине чай собирают четыре раза в год, то предпочтительней знать, какого сезона чай. В Японии, например, чаи возрастом более двух недель после изготовления считаются старыми и продаются по цене в два раза меньшей, чем свежие. Хотя срок годности японских чаев установлен в 6 месяцев. Но это внутри страны. Китайские чаи, употребляемые на внутреннем рынке, имеют срок годности в 1 год (как, кстати, и сигареты). Наш же ГОСТ решил, что расфасованный из неизвестно каких смесей чай может храниться до употребления в течение двух (!) лет. Так что совет потребителю: покупайте чай в специализированных магазинах у квалифицированных продавцов, попросите показать сертификат качества и происхождения, удостоверьтесь в свежести.

Как же правильно выбирать чай?

Прежде всего, надо научиться отличать свежий чай от старого, а настоящий – от фальшивого.

Листья свежего чая имеют яркий цвет, приятную форму, свежи на вид и обладают довольно плотной структурой. У старого чая листья тусклые, разной формы, твердые. Свежий чай на ощупь мягкий и «живой»; если его помять пальцами или растереть на ладони, обычно он не крошится сразу же. Старый чай сухой и при растирании быстро превращается в порошок.

При заваривании свежий чай сразу дает ярко выраженный, чистый аромат; листья постепенно разворачиваются; цвет напитка имеет чистый оттенок прозрачного нефрита, который после нескольких заварок становится желтоватым. У свежего чая мягкий вкус. У старого чая аромат слабый, листья вялые, настой приглушенно-желтого цвета, с мутным оттенком. У настоящего чая листья имеют зубчатую кромку, у фальшивого – края листа не имеют выраженной формы. Кроме того, теин и эфирные масла придают настоящему чаю характерный аромат, которого нет у фальшивого чая.

Если вы все-таки не уверены в чае, попробуйте следующий способ: возьмите щепотку сомнительного чая и щепотку настоящего, заварите оба по два раза, настаивая в течение десяти минут. После этого выложите листья на белую тарелку с чистой водой и рассмотрите форму листьев, прожилки, зубчики. У настоящего чая прожилки образуют яркий рисунок, похожий на сеть; основная прожилка идет точно в вершинку листа, боковые приблизительно на две трети своей длины расходятся в стороны, а затем дугообразно сгибаются вверх и соединяются с идущими вверх ответвлениями, обратная сторона листа некоторых сортов чая покрыта белым пушком, зубчики по краям листа ярко выражены, внизу листа зубцы более редкие. У фальшивого чая прожилки не выступают отчетливо, боковые прожилки обычно идут прямо к краям, зубчики по кромке листа либо неотчетливы, либо слишком грубы.

Хранение чая

Особые свойства зелёного чая, несомненно, предполагают и особенные условия хранения.

Китайский сосуд для хранения чая

Зелёный чай очень чувствителен к повышенной температуре, влажности, ультрафиолетовым лучам и воздуху.

Лучше всего хранить зелёный чай в вакуумной упаковке в прохладном месте вдалеке от нагревательных приборов. Так как

зелёный чай обладает свойством поглощать сильные запахи, не рекомендуется хранить чай рядом с фруктами, кофе, специями, косметикой и т. п.

Можно хранить зелёный чай в холодильнике, но при этом его необходимо упаковать в пакет, лучше всего алюминиевый, затем удалить по возможности весь воздух и плотно закрыть. Для достижения лучшей сохранности рекомендуется использовать многослойную упаковку. Перед тем как заваривать хранящийся в холодильнике чай, его нужно заранее достать из холодильника и, не открывая упаковки, довести до комнатной температуры.

Знаменитые китайские чаи

За многие тысячелетия чайной истории в Китае и на Дальнем Востоке появилось огромное количество разнообразных чаев. Однако некоторые из них с древних времен и до наших дней сохранили свои изначальные качества благодаря тому, что попали в список знаменитых. Знаменитыми они стали по многим причинам. В первую очередь, конечно, за свои непревзойденные качества. И еще потому, что в разные времена были за эти качества замечены и отмечены правящими в ту пору императорами. Часто эти чаи поставлялись к высочайшему двору в качестве налога или специального продукта, служащего одним из символов страны, представлявших ее на высоком международном уровне. Проще говоря, китайский император угощал этими чаями и дарил их царям, императорам, президентам и руководителям других государств. Вот некоторые из них:

Си Ху Лун Цзин

(Колодец Дракона с Западного озера)

Тот самый Колодец Дракона

Лунцзин считается национальным чаем Китая и обладает четырьмя уникальными свойствами: зелёным цветом, сладким ароматом, мягким вкусом и прекрасным видом. Чайные листы плоские и прямые по форме, желтовато-изумрудного цвета. Огромную роль играют сезон сбора и нежность листа, а также аккуратность сборщиков. Качество чая обычно подразделяется на 13 сортов, из которых только три первых – высшие. Прекрасный вкус чая Лунцзин оставляет незабываемое впечатление.

Император Цяньлун (Qianlong), правивший во времена династии Цин, совершал инспекторскую поездку, проверяя область к югу от реки Янцзы. Ему довелось попробовать Лунцзин в храме Хугун (Hugong) на горе Шифэн. Император был настолько потрясён качеством напитка, что присвоил звание «Императорского Чая» восемнадцати чайным деревьям, что росли перед храмом.

Хуан Шань Мао Фэн

Ворсистые пики Жёлтой горы «Хуан Шань Мао Фэн»

Можно утверждать, что Маофэн – лучший из зелёных горных чаёв Китая. Он производится в районе Хуаншань (Huangshan) провинции Аньхуй (Anhui). Этот район изобилует высокими горами, обширными долинами и густыми лесами. Склоны гор испещрены чистыми живительными источниками. Пористая горная почва идеальна для произрастания чайных кустов.

Маофэн высочайшего качества должен состоять исключительно из почек. Будучи собранны утром, к полудню чайные листы уже готовы и бережно упакованы в пергамент небольшими порциями. Обработанные чайные листья имеют два отличительных признака – «золотые частички» и «ворсинки цвета слоновой кости». Чайный настой чистый и прозрачный, а светло-жёлтые чайные листья напоминают цветы. Вкус напитка свежий и сладкий, богатый и сильный.

Во времена династии Мин, в правление Тяньци (Tianqi) некто Сюн Кайюань (Xiong Kai-yuan) служил чиновником в княжестве И (Yi). Император пожаловал ему должность за то, что Сюн выращивал, собирал и изготавливал чай Маофэн. Однако всё время он чувствовал дискомфорт от государственной службы, ощущая её несоответствие чистой природе чая. В конце концов, сбросив официальные одежды и облачившись в рубище монаха, Сюн оставил свой дом и ушёл в буддистский монастырь…

Дунтин Билочунь

чай Билочунь с озера Дунтин «Дунтин Билочунь»

Билочь занимает достойное место среди зелёных чаёв наилучшего качества. Растёт он на склонах Восточной и Западной гор озера Тайху (Taihu). Чай этот снискал международную известность ещё со времён династии Мин. Местные жители называют его «Ся Ша Жэнь Сян» (Xia Sha Ren Xiang), подчёркивая его специфический, сильный аромат. Во времена династии Цин его в качестве налога поставляли ко двору императора Канси (Kangxi). Говорят, что он назван в честь вершины Било Западной горы. Другая версия названия носит описательный характер: чай по цвету тёмно-зелёный – «Би» («Bi»), по форме – в виде спиральной раковины – «Ло» («Luo»), а собирают его ранней весной – «Чунь» («Chun»). Отсюда и название – Билочунь.

Почки чайного куста, из которых изготавливают этот чай очень нежные, обработка их чрезвычайно бережная и сложная. На изготовление одного цзиня (ок. 0,5 кг) высококачественного чая уходит 70 000 почек. Обработанные чаинки покрыты белыми ворсинками и имеют скрученную форму. Для заварки Билочуня часто используют прозрачные стеклянные стаканы. Налейте в стакан с сухим чаем горячей воды и наблюдайте, как медленно

опускаются на дно чаинки, вращаясь, разворачиваясь и вспыхивая зелёным цветом. Истинное наслаждение ощущать великолепный и изысканный аромат этого чая.

Легенда повествует о прекрасной девушке по имени Било (Biluo), чей возлюбленный А Сян (A`xiang) был тяжело ранен в битве. Перед тем, как приготовить для него чай, девушка набрала в рот чайных листьев для того, чтобы напитать их своей жизненной энергией. Выпив чай, А Сян поправился, а Било умерла от потери сил. Люди же назвали чай в честь отважной девушки.

Мэндин ЧА

чай Мэндин «Мэндин ЧА»

Чай Мэндин (Mengding) растёт на горе Мэншань (Mengshan), что в провинции Сычуань (Sichuan). Он известен в Китае со времён глубокой древности. Гора Мэншань находится на севере равнины Чэнду (Chengdu). Климат здесь характеризуется постоянной облачной и дождливой погодой, что обеспечивает идеальные условия для произрастания чайных

деревьев.

В давние времена чиновники и их подчиненные, облачившись в праздничные одежды, совершали весенний ритуал, знаменовавший начало сезона сбора чая. Чай Мэндин служил податью к императорскому двору со времён династии Тан до династии Цин.

Для изготовления чая Мэндин подходят чайные листья только отборного качества. За многовековую историю его культивации было создано множество разновидностей, среди которых «Мэндин – сладкая роса» и «Мэндин – жёлтые почки» – самые знаменитые.

Говорят, что в реке Цинъи (Qingyi) жила волшебная рыба, которая превратилась в прекрасную женщину и подарила семена чая сборщику трав У Личжэню (Wu Lizhen). Они собирались пожениться, как только семена взойдут. Чудесная рыба раскинула в небе свои волшебные плавники, которые задержали облака над горами, и с тех пор живительный дождь неустанно орошает чайные деревья.

Лу Шань Юнь У Ча

чай облаков и туманов с горы Лу «Лю Шань Юнь У Ча»

История этого чая восходит к эпохе династии Хань. Во времена династии Восточная Цзинь монахи в горах начали выращивать чайные деревья. В течение сотен лет поэты приезжали в район горы Лушань для того, чтобы попробовать знаменитый местный чай и восхититься его вкусом и ароматом. Чайные плантации разбросаны по многим пикам горы Лушань. От пика Пяти Старцев Улао (Wulao) до пика Ханьян (Hanyang) облака чередуются туманами на продолжении всего дня, а почва насыщена органикой. Поэтому чай, производимый в этих местах, наилучшего качества.

Скрученные чаинки крепкие, плотные и ровные, тёмно-зелёного цвета с прекрасными белыми ворсинками на поверхности почек. Чайный настой ароматен, с освежающим вкусом. Обработанный чайный лист содержит мало влаги, поэтому может долго сохранять свои качества.

Легенда гласит, что Царь Обезьян как-то попросил волшебную птицу принести чайные семена из сказочной страны на гору Цветов и Фруктов Хуаго (Huaguo). Птица несла семена в клюве. Пролетая над горой Лушань (Lushan), она была так потрясена прекрасным видом, что не смогла сдержать крика восхищения. Семена просыпались на гору. Взошедшие чайные деревья источали божественный аромат.

Синь Ян Мао Цзянь

чай Маоцзянь из уезда Синьян «Синь Ян Мао Цзянь»

Чай Маоцзянь растёт в уезде Синьян (Xinyang) провинции Хэнань (Henan), которая расположена в районе гор Дабишань (Dabieshan). Районы знаменитых пиков Чэюнь (Cheyun), Цзиюнь (Jiyun) и Тяньюнь (Tianyun) и глубоких прудов Чёрного и Белого Драконов – идеальные места для произрастания чайных деревьев. Плантации расположены на высоте около 800 метров. Облачность и туманы царят здесь практически весь день. Оптимальное количество дождей и благодатные почвы помогают выращивать нежные чайные листья.

Готовый чайный лист плотный и прямой, изумрудно-зелёного цвета. Ярко-зелёный настой этого чая обладает сильным ароматом и свежим вкусом. Чай Маоцзянь завоевал приз за высокое качество на Всемирной Торговой Ярмарке в Панаме в 1915 году и был признан одним из десяти наиболее знаменитых чаёв Китая.

Некогда провинцию Синьян поразил мор. Одна девушка нашла волшебные чайные деревья в отдалённых горах. Она превратилась в дрозда и, вернувшись домой, принесла семена чая в своём клюве. Семена выросли в чайные деревья и чай, собранный с них, спас жителей от мора, дрозд же не смог превратиться обратно в девушку. С тех пор местные чаеводы называют этих птиц «дроздами чайной девушки».

Тай Пин Хоу Куй

чай Беловолосой Обезьяны из уезда Хоукуй «Тай Пин Хоу Куй»

Чай Хоукуй растёт в уезде Тайпин провинции Аньхуй. В конце правления династии Цин чаевод Ван Лао Эр (Wang Lao'er) производил в этих местах высококачественный чай. Поскольку он жил в местечке Хоукэн (Houkeng), чай так и назвали – Хоукуй. Этот чай был удостоен Главного Золотого Приза на Международной Торговой Ярмарке в Панаме и стал широко известен как в Китае, так и зарубежом.

Район произрастания этого чая находится достаточно высоко над уровнем моря и обильно орошается дождями. Плодородные почвы идеально подходят для чайных деревьев. Листочки плоские и прямые с нежными белыми ворсинками. На каждом чайном листе есть красная прожилка. Первая заварка чая даёт исключительный аромат, вторая – сильный вкус, третья и четвёртая – долгое и нежное послевкусие.

Сказание повествует о том, как однажды в лощине горы умерла беловолосая обезьяна. Нашедший её старик-крестьянин по буддистскому обычаю предал тело огню, а на месте сожжения

построил надгробный памятник. Дух обезьяны в благодарность магическим образом высадил чайные кусты по всей горе. А чайные деревья стали называть «Хоу» (Hou) – Обезьяньими деревьями.

Лю Ань Гуа Пянь

чай Гуапянь из уезда Люань «Лю Ань Гуа Пянь»

Во времена ранней династии Тан и династии Сун уезд Люань (Liu`an) был известен производимым здесь чаем, однако чаю Гуапянь всего немногим более ста лет. Чай Гуапянь производится в районе, прилегающем к уезду Люань и расположенном к северо-востоку от горы Дабишань, где чайные деревья произрастают в наиболее благоприятных условиях.

При отборе и прожаривании чайного листа используются специальные приёмы. Отбираются чайные листья, напоминающие очертаниями семечки подсолнуха, сапфирного оттенка. Готовый чайный настой прозрачен и имеет сладкий и выдержанный вкус.

Легенда гласит, что на южном склоне горы Циту (Qitou) была пещера летучих мышей. Девушка, собиравшая на склонах горы

чай, набрела на ту пещеру и увидела чайный куст, росший прямо перед её входом. Куст был буквально осыпан молодыми листочками. Девушка стала собирать эти листочки, но, сколько бы она не срывала, листья появлялись вновь и вновь. … Набрав полную корзину, девушка ушла домой, но, вернувшись на следующий день ко входу в пещеру, уже не обнаружила там волшебного куста.

Цзин Тин Люй Сюэ

Зелёный снег с горы Цзинтин «Цзин Тин Люй Сюэ»

На горе Цзинтин (Jingting) в уезде Хуаньчэн провинции Аньхуй растёт чай Зелёный Снег. Вокруг окутанных туманами пиков клубятся облака. Влажный климат этих мест весьма благоприятен для роста чайных деревьев. Из этих мест чай поступал к императорскому двору в виде налога ещё со времён династии Восточная Цзинь. А во времена династии Мин здесь стали производить чай Зелёный Снег.

Собирать чай начинают, когда молодые листья только-только распускаются из почек. Тонкие чайные листочки выглядят точь-в-точь как воробьиные язычки. Изумрудно-зелёные, они осыпаны тонкими белыми ворсинками. Приготовленный из этих листьев чайный настой ярко окрашен и очень ароматен. Напиток оставляет продолжительное и приятное послевкусие.

По легенде в этих местах в давние времена жила смышлёная девушка, которую звали Зелёный Снег. Собирая чай, она не пользовалась руками, а собирала его своими нежными губами. Однажды собирая чай, она поскользнулась и упала с гребня горы. Местные жители назвали чай «Зелёный Снег» в память об этой девушке.

Э Мэй Чжу Е Цин

зелёный чай Бамбуковые Листья с горы Эмэй «Э Мэй Чжу Е Цин»

В провинции Сычуань на горе Эмэй (E`mei) производят чай Бамбуковые Листья. Плантации его, в основном, расположены в горных уездах, таких как: Монастырь Ваньнянь (Wannian) – Тысячелетний монастырь, Цинъинь Гэ (Qingyin Ge) – Павильон Неслышимого Звука, Байлун Дун (Bailong Dong) – Пещера Белого Дракона, Монастырь Чёрной Воды. В этих уездах постоянны облака и туманы. Моросящие дожди и богатая почва создают идеальные условия для роста чайного куста.

Свежие чайные листочки начинают собирать до наступления сезона Чистой Ясности (Цинмин), а собирают, главным образом, верхний лист и почку или два листочка и почку (флэш). После тщательного сбора и обработки листочки приобретают вид миниатюрных бамбуковых листьев, становятся плоскими, изумрудно-зелёными с белыми нежными ворсинками. Этот чай высоко зарекомендовал себя и завоевал Золотой приз на Всемирной Продуктовой Выставке в Португалии в 1985 году.

В 1964 году маршал Чэнь И (Chen Yi) приехал на гору Эмэй. Настоятель Тысячелетнего монастыря с уважением поднёс

высокому гостю чашку чая. Чэнь И спросил монаха о происхождении этого напитка. Старый монах ответил, что это всего лишь местный чай, не имеющий своего названия. Маршал, исследовав внимательно чай, нарёк его «Бамбуковыми Листьями с горы Эмэй».

Нань Шань Шоу Мэй

чай Шоумэй с Южной горы «Нань Шань Шоу Мэй»

Чай Шоумэй производится в уезде Лиян (Liyang) провинции Цзянсу, а появился он среди знаменитых чаёв Китая сравнительно недавно. Чай этот был создан в 1985 году и уже через четыре года стал одним из известнейших в Китае. Чайная плантация Лицзяюань (Lijiayuan) расположена в горном районе на границе провинций Цзянсу и Аньхуй. Вздымающиеся вершины, густые леса, зелёные бамбуковые заросли и изобилие журчащих потоков, влажный и тёплый климат – всё здесь способствует росту чайных деревьев.

Процесс сбора чая очень трудоёмкий. Для приготовления 500 г чая необходимо собрать 60 000 нежных почек. Готовый сухой чай получается в форме плоских бровей, равномерно сплюснутых и одинаковых по размеру. Цвет их изумрудно-зелёный, с тонкими белыми ворсинками. После залива чая горячей водой чаинки распускаются, подобно цветам. Трудно забыть сильный аромат, чистый и прозрачный настой и сладкое послевкусие этого чая.

Жители Лияна каждый год отмечают День Чая, когда первый новый чай появляется на рынке. Они с удовольствием угощают чаем приезжих и гостей. В окрестностях озера Тяньму есть три особенных местных продукта: сладкая вода, ароматный чай и деликатесная рыба.

У И Янь Ча

Утёсный чай с горы Уи «У И Янь Ча»

Яньча с горы Уи (Wuyi) – знаменитая разновидность улунского чая. Он производится в районе горы Уи провинции Фуцзянь (Fujian). Чай высаживается здесь на каменистых склонах, в связи с чем он и получил название «утёсный». Во времена династии Сун этот чай поставлялся к императорскому двору в виде налога, и именно этот чай первым был продан за пределы Китая, в Европу. Сухие чаинки крепкие, аккуратные, зеленовато-коричневого цвета, гладкие и глянцевитые. После заваривания лист становится зелёным с красными краями, вкус напитка

выдержанный и сладкий с сильным ароматом орхидеи.

Очень интересна история о том, как называют в этих местах отдельные чайные растения. Сначала выбирают наилучшие кусты, затем пересаживают их в группу, состоящую из четырёх растений, и уже эти четыре называют знаменитым именем «Красный Халат».

Сказание повествует об одном бедном претенденте, который торопился на государственный экзамен, но, не доехав до столицы, к несчастью, тяжело заболел возле монастыря Тяньсинь (Tianxin), что на горе Уи. Настоятель этого буддистского монастыря вылечил его при помощи улунского чая. После этого претендент сдал экзамен наилучшим образом и стал персоной, приближённой к Императору. В свою очередь он излечил с помощью этого же чая болезнь Императора, за что последний и присвоил, в знак высочайшего внимания, чаю наименование «Красный халат». Чай после этого стал знаменит на весь Китай.

У И Жоу Гуй

Золотая Корица с горы Уи «У И ЖОУ ГУЙ»

Чай Жоугуй производится из знаменитых чайных кустов Уи Яньча (утёсного чая с горы Уи). Особенным он стал после многих лет тщательной селекции чайных кустов. В основном эти кусты произрастают либо на гористых склонах, либо по берегам горных рек. Чай Жоугуй сочетает выдержанность вкуса Яньча с ярким оттенком китайской акации (chinese cassia tree). Цвет настоя оранжевый, чай очень хорошо настаивается. Послевкусие сладкое и бодрящее.

Уи Жоугуй получил широкую известность как высокосортный чай во времёна династии Цин. В 80– х годах XX века он несколько раз был признан Знаменитым Китайским Чаем.

Существует три запрета на употребление улунских чаёв:

Во-первых, никогда не пейте чай на пустой желудок! В противном случае Вы можете испытать состояние «чайного опьянения» – головокружение и тошноту.

Во-вторых, не пейте улунский чай перед сном, иначе излишняя бодрость духа не даст Вам заснуть.

И, в-третьих, избегайте пить остывший чай, поскольку сам улунский чай по природе «холодный» (в терминах традиционной китайской медицины), а холодное вредно влияет на желудок.

Те Гуань Инь

чай «Железная Богиня» «Те Гуань Инь»

Чай Тегуаньинь, по-другому называемый Чаем Красного сердца или Выглядящим Красным Чаем, производится в западном гористом уезде Аньси (Anxi) провинции Фуцзянь. Тегуаньинь – знаменитая разновидность улунского чая. Название его происходит от названия чайного дерева, сегодня же производимый из листов этих деревьев чай носит то же название. Жители Аньси начали выращивать этот чай ещё во времена династии Тан, а ко времени династии Мин Тегуаньинь достиг пика своей славы. В те времена чай очень хорошо продавался в Южной и Западной Азии, постоянно завоёвывая первые призы на международных ярмарках. В 1982 году Тегуаньинь был выбран как национальный продукт высочайшего качества, и даже стал продуктом «номер один».

Чаинки Тегуаньинь скрученные и крепкие, голубовато-зелёного окраса с зелёной сердцевиной и по форме напоминают голову стрекозы. На поверхности листа можно различить красные точки и белый налёт. Заваренный напиток золотистого цвета, с богатым и насыщенным вкусом, даёт сильный аромат и сладкий, выдержанный вкус. Максимально насладиться

качествами этого чая можно посредством чайной церемонии Гунфуча, для которой необходима специальная чайная утварь.

Легенда рассказывает о чаеводе по имени Вэй Инь (Wei Yin), жившем в городе Шанъяо (Shangyao) в уезде Аньси. Каждое утро и каждый вечер в течение десяти лет он подносил чашку свежего чая изображению Богини Гуаньинь. Однажды во сне он увидел растущее на горе и источающее неповторимый аромат чайное дерево. На следующий день он поднялся на гору и действительно нашёл чайное дерево, которое видел во сне. И с тех пор чаеводы Аньси называют местные чайные кусты «Железная Богиня».

Тай Вань У ЛуН

Тайваньский Улун «ТАЙ ВАНЬ У ЛУН»

Степень ферментации Тайваньского Улуна самая высокая среди всех улунских чаёв. Привезённый из материковой провинции Фуцзянь, Тайваньский Улун производится на севере Тайваня и насчитывает более чем столетнюю история экспорта. При изготовлении Тайваньского Улуна используется отборный чайный материал – листочек с почкой или два листочка и почка. Почки плотные, с белыми ворсинками. Чаинки красно-жёлто-белого окраса. Чайный настой очень ароматен, оранжевого цвета, а края распустившегося чайного листа – красные.

Аромат Тайваньского Улуна – вот причина завоевания им множества первых призов на международных рынках. Его называют ещё «Шампанским улуном» или «Восточной красавицей». Тайваньский Улун может быть смешан с капелькой бренди, что придаёт ему особенный вкус.

Рассказывают, что охотник по имени Ху Лян (Hu Liang) изготавливал чай Хулян по рецепту, придающему чаю сладкий вкус и сильный аромат, ферментируя его, подобно улунским чаям. Название этого чая на тайваньском диалекте созвучно с «улуном» и люди стали ошибочно называть тайваньский Хулян Тайваньским улуном.

Бай Хао Инь Чжэнь

Серебряные иглы с белыми ворсинками «БАЙ ХАО ИНЬ ЧЖЭНЬ»

Чай «Серебряные иглы с белыми ворсинками» производится в уездах Фудин (Fuding) и Чжэнхе (Zhenghe) провинции Фуцзянь. Это – один из знаменитейших белых чаёв. Экспортировать его начали только в конце XIX века, а в 1982 году этот чай вошёл в категорию национальных знаменитостей. В год производят

всего 1000 кг этого чая, поэтому он достаточно редок и цена его значительна.

Для изготовления этого чая собирают один верхний листочек и почку, а главный этап технологического процесса – сушка чайных листов под лучами солнца. Готовый чайный лист твёрдый и прямой, белый, как серебряная игла. Чайный настой светлый, абрикосово-жёлтого цвета. Заваривать этот чай лучше в прозрачной посуде. Залитые горячей водой чайные листья становятся вертикально и, перемещаясь вверх-вниз, создают картину, достойную восхищения. Чай этот, по природе своей «холодный», способен предохранять от солнечного удара, уменьшать внутренний жар и даже излечивать корь.

Случилась однажды сильная засуха, и мор поразил уезд Чжэнхе. Только волшебная трава могла противостоять страшной болезни. Три брата и три сестры отправились на её поиски и самой младшей из них, девушке по имени Чжию (Zhiyu) , удалось отыскать спасительное растение. Им и оказался чайный куст, из которого изготавливали в последствии чай «Серебряные иглы с белыми ворсинками».

Цзюнь Шань Инь Чжэнь

Серебряные иглы с горы Цзюнь «ЦЗЮНЬ ШАНЬ ИНЬ ЧЖЭНЬ»

Чай «Серебряные иглы с горы Цзюньшань» – яркий представитель китайских жёлтых чаёв. Производится он в районе горы Цзюньшань (Junshan) , что рядом с озером Дунтин (Dongting) , в провинции Хунань (Hunan) . Начинают собирать этот чай до пятого солнечного периода «Чистотой Ясности» («Цинмин») . Почти 50 000 почек идёт на приготовление одного килограмма чая. Технология выверена и точна, и предполагает обработку чайного листа в течение 70 часов посредством восьми основных операций. После двойной ферментации при небольшой температуре почки приобретают золотистый цвет. Чайный настой оранжевого цвета с чистым сладким ароматом. Чаинки при заваривании поднимаются и тонут вертикально. В конце концов, они замирают в вертикальном положении на дне прозрачного стакана, словно лес мечей и пик. Чай «Серебряные иглы с горы Цзюньшань» входит в десятку знаменитых китайских чаёв. В 1956 году он завоевал Золотой Приз на Лейпцигской Торговой Ярмарке.

Однажды император династии Поздняя Тан Ли Сыюань (Li Siyuan) попробовал чай «Серебряные иглы с горы Цзюньшань». Вид поднимающихся и опускающихся вертикально чаинок весьма удивил его. Помощник его сказал: «Поднимающиеся листочки

салютуют Вашему Величеству, а опускающиеся преклоняются перед Вашим Величеством». Император был так доволен, что повелел поставлять чай ко двору в качестве налога.

Юньнань То Ча «Юньнань Туо Ча»

То ча производится, в основном, в уезде Дали (Dali) провинции Юньнань, и представляет собой прессованный чай. Одна версия происхождения названия этого чая говорит о том, что он назван по имени реки То (Tuo) провинции Сычуань (Sichuan), другая – что это название происходит от словосочетания «множество чаёв» (по-китайски «туань ча» (Tuan cha)). Сырьё, используемое для изготовления То ча – юньнаньский зелёный чай, которое прессуется в форме чаши. Обработанные чайные листья имеют тёмно-зелёный цвет и покрыты белыми ворсинками. Чайный настой ярко-оранжевого цвета со сладким, выдержанным и сильным ароматом. Чай этот исключительно полезен для здоровья.

Юньнаньский То ча завоевал титул знаменитого китайского чая, а на барселонской пищевой торговой ярмарке в 1986 году получил за свои выдающиеся качества два приза: Белого мраморного и Золотого журавлей.

Способ приготовления То ча следующий:

Сначала разбейте То ча на кусочки. Затем поместите кусочки в сосуд и залейте горячей водой. Чтобы придать чаю крепость, постоянно помешивайте содержимое чашки. В конце можно добавить специи для удовлетворения любого вкуса.

Мо Ли Хуа Ча

(Жасминовый чай) «МО ЛИ ХУА ЧА»

Жасминовый чай относится к ароматизированным чаям и очень распространён на севере Китая. Сырьём для изготовления жасминового чая служат зелёные чаи, выращиваемые в провинциях Цзянсу (Jiangsu), Чжэцзян (Zhejiang) и Фуцзянь (Fujian)

Ароматизируют готовый зелёный чай бутонами цветков жасмина в жаркий период года. Исходный материал для производства наиболее знаменитых жасминовых чаёв – исключительно чай и жасмин. Сухие листочки твёрдые, тонкие и изящные, коричнево-чёрные по цвету. Аромат долгий, вкус выдержанный. Иногда для изготовления жасминового чая используют знаменитые Лунцзин и Маофэн, таким образом получая жасминовые чаи высшей категории качества.

Самые знаменитые жасминовые чаи – Большие Белые Ворсинки Жасминового чая (Moli Da Bai Hao), Белые Ворсинки горы Тяньшань (Tian Shan Yin Hao), Жасминовые Бутоны из провинции Цзянсу (Su Meng Hao), Весеннее Дыхание Жасминового Чая (Moli Chunfeng Deng).

Есть три способа определения качества жасминового чая:

Первый: аромат должен быть свежим, а не старым и гнетущим;

Второй: аромат должен быть сильным и богатым, но не слабым и лёгким;

И, третье: аромат должен быть чистым, но не смешанным, и вкус и аромат должны хорошо сочетаться.

Японские чаи

Сенча

Сенча – самый популярный сорт японского зелёного чая, он занимает почти 80% рынка. Этот чай выращивают по всей Японии, в разных ее уголках, с разными климатическими условиями, что придает чаю огромное многообразие вкусовых оттенков.

Процесс производства Сенча следующий: чайные листья выпаривают, разминают, а затем высушивают. Сенча выращивают в естественных условиях, под открытым небом. Листочки чая, впитывая солнечный свет, делают его аромат легким и нежным, вкус очень гармоничным, терпким и немного сладким.

Самый лучший чай получается из листьев, собранных в апреле – мае (это первый сбор) . Чай, который готовят из листьев второго и третьего сборов, считается рангом ниже. В основном для изготовления Сенча используют листья первого и второго сборов.

Листья высшего сорта тонко скручены, как иголочки, и имеют ярко-зелёный цвет. Это верный признак того, что при изготовлении листья были тщательно обработаны. Такой чай быстро заваривается и обладает прекрасным, изысканным вкусом.

Генмайча

Генмайча готовится следующим способом: неочищенный рис (это может быть либо клейкий рис – *мочигоме*, либо рассыпчатый – *уручигоме*) слегка обжаривают, а затем добавляют готовый чай Сенча.

Хотя у Генмайча достаточно нейтральный вкус, неочищенный рис придает ему необыкновенный аромат, делая этот чай очень душистым. Отметим: клейкий рис предпочтительнее рассыпчатого; он обладает более насыщенным ароматом, поэтому чай из него ценится выше.

Если вы хотите получить настоящий душистый чай Генмайча, вам следует заваривать его в воде максимальной температуры и не более двух раз.

Как правильно приготовить японский зелёный чай, чтобы наслаждаться его вкусом?

Тип чая	К-во порций	Количество чая (г)	Температура воды (°C)	Объем воды (мл)	Время заваривания (с)
Сенча	3	6–10	70–90	180–450	60–120
Генмайча	3	12	95–100	250–450	30

Использование спитого чая

Выяснено, что в раствор чая экстрагируется чуть более половины полезных веществ, находящихся в чайном листе. Пожалуй, только теин вымывается практически полностью после пятого заваривания. Остальные, даже так называемые водорастворимые вещества, в том или ином количестве остаются в спитом чае. На Востоке очень грамотно используют это обстоятельство. Например, спитой измельченный чай добавляют в первые и вторые блюда, а также в разнообразные салаты. Есть и другие варианты использования спитого чая.

Чай и косметика

В окрестностях озера Сиху китайские красавицы с успехом используют спитой чай для изготовления масок для лица, позволяющих успешно бороться с мимическими морщинами. Свежеспитой (еще теплый) чайный лист измельчают и накладывют вокруг глаз и вокруг губ. Можно также смешать измельченный чай с яичным белком и приготовить очень полезную для кожи лица маску.

Чайные ванны

Соберите 300—500 г спитого чайного листа. Естественно, за один раз столько чая выпить представляется весьма затруднительным, разве что солидной компанией… Поэтому накопите необходимое количество спитого чая постепенно, сохраняя его в холодильнике. Затем, прокипятив на слабом огне в течение 15 минут, процедите раствор через марлю и смело добавляйте его в ванну. Прием таких чайных ванн на протяжении одной недели производит весьма полезный эффект: повышается сопротивляемость организма разным инфекциям, у многих перестает болеть поясница, улучшается состояние кожи, уходит хроническая усталость.

Чай и обувь

Зелёный чай является воистину неисчерпаемым кладезем полезных свойств. Совсем недавно было исследовано неизвестное прежде положительное воздействие зелёного чая на такой, казалось бы, далекий от него предмет, как обувь. Если засыпать

спитой зелёный чай в ботинки (по 100—150 г в каждый) , то через некоторое время обувь приобретает качества практически стерильного предмета. Можно носить сколько угодно, а неприятного запаха от этого не появляется. Зелёный чай в этом случае играет роль гомеопатического средства. Он весьма эффективно избавляет башмаки и кроссовки от микроорганизмов, которые вызывают запахи.

Где приобрести качественный чай?

Найти качественный чай можно в чайных клубах и специализированных магазинах. Причем, заметим, что магазины должны быть именно чайные, а не торгующие одновременно с чаем специями и кофе.

Словарь

Люй Ча – зелёный чай.
Бай Ча – белый чай.
Хуан Ча – желтый чай.
Улун Ча (Цзин Ча) – улунский чай (бирюзовый чай) .
Хун Ча – красный чай.
Хэй Ча – черный чай.

ГУНФУЧА – «высшее мастерство чая». Церемониальный способ чаепития с применением тайваньских чайных пар (чашки для вкушения аромата и чашки для наслаждения вкусом) , и полного набора чайных инструментов. В чайной церемонии используются, в основном, улунские чаи.

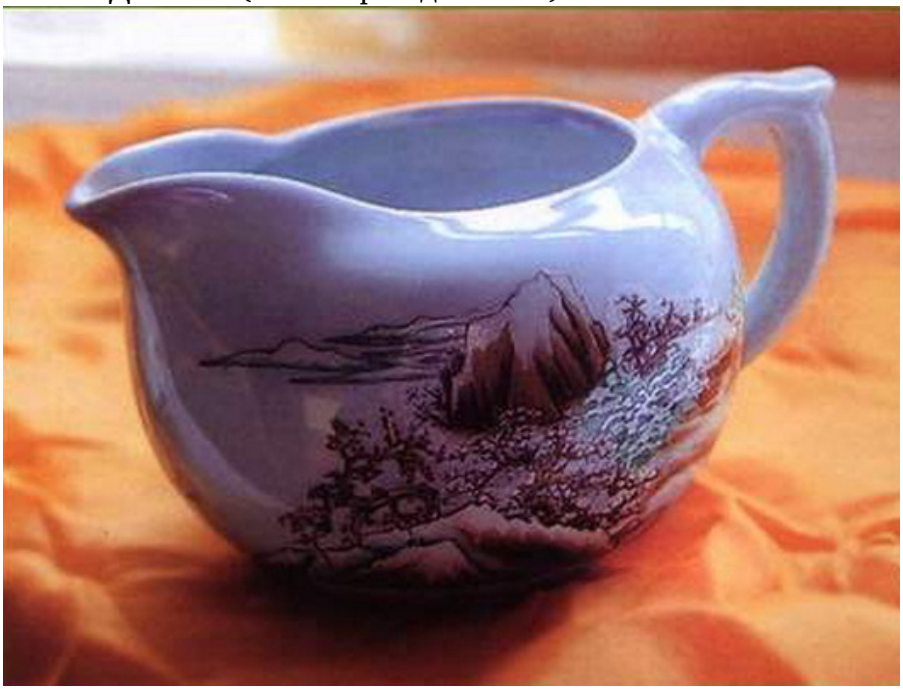
Гунфу Ча – мастерство приготовления чая

ЧАЕГУАНЬ – чайница, сосуд для хранения чая.

Учитывая свойство чая впитывать окружающие запахи, он (сосуд) должен быть герметичен, а поскольку свет влияет на ферментацию и изменяет свойства чая, непрозрачен. Традиционно такие сосуды делают из фарфора и глины, обожженной при высокой температуре. Такая глина не имеет запаха, который мог бы испортить аромат чая. Хороши традиционные сосуды из металла на основе олова.

ЧАХУ – чайник для чая.

ГУНДАОБЭЙ (чаша справедливости).



Гундаобэй

ЧАХАЙ (море чая) – сосуд для чая.

Название «чаша справедливости» отражает главную функцию сосуда, так как чай, прежде чем быть разлитым по чашкам, попадает в него, поэтому во всех чашках вкус и крепость настоя получаются одинаковыми.

ЧАЛЮЙ – ситечко.

Непременными основными достоинствами чая китайские специалисты считают цвет настоя, его чистоту, прозрачность. Для фильтрования настоя иногда используют ситечко. Однако оно не является обязательным атрибутом чаепития.

ЧАБАНЬ – чайная доска.

ЧАБЭЙ – чашка для чая.

Чабэй

ЧАХЭ – сосуд для знакомства с чаем.

Чахэ

Для внимательного чаепития необходим предварительный настрой, который создается в ритуале первоначального знакомства с чаем. Для того, чтобы чай удобно было рассмотреть, потрогать, послушать, ощутить его аромат, пересыпать в чайник, используют особый сосуд. Чаще всего он делается в форме чашки, слегка вытянутой по одной оси, с отверстием для высыпания в чайник.

ЧАЦЗЮЙ – чайный инструмент.

Чайный инструмент

Для манипуляций с чаем и посудой во время чаепития с глубокой древности используют различные инструменты. Все вместе они называются ЧАЦЗЮЙ. Состав их менялся в разные времена, и на данный момент сложился набор, состоящий из следующих предметов:

ЧАЧИ – ложка.

В наиболее распространенном типе набора есть две ложечки. Одна, большая, используется для того, чтобы переложить чай из чайницы чаегуань в чахэ. Другая, маленькая, – для перекладывания чая из чахэ в чайник и некоторых действий во время заваривания (отодвинуть чай от носика, поправить его и т. д.) .

ЧАЦЗАНЬ – игла.

Если носик чайника забился, то в ход пускается чацзань. Однако нужно помнить, что игла используется только в тех чайниках, у которых внутри отсутствует сеточка, или эта сеточка состоит из крупных отверстий. В противном случае попытка применить иглу заканчивается ее порчей. В некоторых наборах игла и лопаточка совмещены – с одной стороны игла, с другой

лопаточка.

ЧАСЯНЬЛО – воронка.

Чтобы драгоценный чай не просыпался мимо маленького чайника, используют воронку. Во многих наборах она отсутствует, но не нужно этого пугаться, стоит быть просто внимательным и точным в своих действиях.

ЦЗЯЦЗЫ – щипцы.

Для того чтобы брать горячие чашки, доставать спитую заварку и проводить еще некоторые манипуляции, используют щипчики.

ЧАБИ – чайная кисточка.

чайная кисточка и чайное полотенце

Чтобы чайник и чашки были чистыми, без подтеков, применяется чайная кисточка. Однако, по большому счету, это не столько гигиеническое приспособление, сколько магический предмет. При помощи кисточки мы ухаживаем за чайником, насыщая его своим вниманием, превращаем в чудесный сосуд для тонких превращений.

ЧАЦЗИНЬ – чайное полотенце.

Чтобы все вокруг было чисто, нигде не было подтеков и капель, используется чайная тряпочка. Однако когда мы проводим особые чайные действия, чаще всего применяется несколько тряпочек – одна для ритуальности, другие для чистоты.

ГАЙВАНЬ – чашка с крышкой.

В различных областях Китая можно встретить людей, использующих для чаепития чашку особой конструкции. Она состоит из подставки-блюдца, самой чашки и крышки. Нужно отметить, что чашки могут быть разных размеров, подставки разной формы, но у всех есть одна особенность – крышка и чашка ВСЕГДА имеют небольшой зазор. Подобная конструкция дает возможность использовать гайвань и как чайник, и как чайник и чашку в одной конструкции. Через зазор настой разливается по чашкам, через зазор же чай пьется в одиночку.

СЕНЧА – японский зелёный чай.

Он достаточно дорог, его подают в хороших ресторанах и дома при приеме гостей.

ГЕКУРО – (дословно: драгоценная капля) .

Высший сорт японского зелёного чая. Этот чай готовят из первых верхних листочков чайного куста; перетертый в порошок он называется маття, и используется в японской чайной церемонии.

ГЕНМАЙЧА – смесь недорогого зелёного чая с поджаренным рисом и воздушными зернами кукурузы. Употребляется как дневной чай. Кроме того, существует ячменный чай **МУГИЧА**, его пьют холодным, и чай из морской капусты **КОМБУЧА**, который делается из пудры морской капусты.

ВОК – это круглая глубокая китайская сковорода с выпуклым дном маленького диаметра. Благодаря возрастающей популярности восточной кухни, стремлению к здоровому образу жизни и высокому темпу нашей жизни сковороды вок стали чаще и чаще встречаться на наших кухнях. С плоским или округлым дном, чугунные или с антипригарным покрытием – их бывает великое множество. Может быть использована также для легкого прожаривания некоторых видов чая перед завариванием.